

„Entspannung und Wohlergehen“

SDG 3 und SDG 16

Am 10. Mai 2024 waren wir, im Rahmen der dritten Reise-Station mit dem Thema "Entspannung und Wohlergehen", in einem wunderschönen Meditationsraum, mitten in der Bonner Altstadt.

Anhand meditativer, praktischer und kreativer Übungen beschäftigten wir uns mit Themen, des inneren und äußeren Friedens und der persönlichen Würde. Die erlernten Techniken sind gut in den Alltag einzubauen.

Ziele:

- Förderung des inneren und äußeren Friedens
- Stärkung des persönlichen Wohlbefindens und der Selbstwahrnehmung
- Entwicklung und Wertschätzung persönlicher Würde
- Anwendung von erlernten Techniken im Alltag zur Förderung eines nachhaltigen und friedvollen Lebensstils

Methoden:

- Wahrnehmungsübungen/ Atemarbeit/ Fantasiereise/interaktive Übungen/ Labyrinth
- Reflexion und Diskussion zur Bedeutung der persönlichen Würde
- Meditationspraktiken, beispielsweise „Friedensmeditation“ (vom persönlichen bis zum globalen Bezug)

Ergebnis:

Gruppenarbeit „Friedensplakat“ mit persönlichen Impulsen für den Alltag

Abgeleitete Handlungsimpulse:

(persönlich/gesellschaftlich)

Selbstwahrnehmung, Gelassenheit und Meditation in den Alltag implementieren/
Toleranz und Respekt gesellschaftlich kommunizieren und durch Veranstaltungen fördern

Gruppen-Besonderheit:

Es wurden tiefgehende persönliche Erfahrungen zur Thematik gemacht und in der Kleingruppe ausgetauscht; hohe Bereitschaft, Meditation in den Alltag einzubauen